

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2015) menyatakan bahwa, dampak dari keberhasilan pembangunan kesehatan ialah terjadinya beberapa peningkatan pada angka kelahiran, kesakitan, kematian, dan juga pada usia harapan hidup (UHH). Data Biro Pusat Statistik (BPS, 2018) Provinsi Jawa Timur jumlah lansia pada tahun 2015 sekitar 11,54% jiwa dan perkiraan akan meningkat pada tahun 2020 dengan jumlah penduduk lansia sekitar 13,48% jiwa. Di Wilayah Kabupaten Malang sendiri pada tahun 2015 presentasi jumlah penduduk lansia sebanyak 12,13% jiwa, dan jumlah penduduk lansia akan meningkat pada tahun 2020 sebanyak 14,20% jiwa. Dikatakan struktur tua jika dalam suatu wilayah memiliki jumlah penduduk tua sekitar  $\geq 7\%$  dari jumlah total penduduk.

Lanjut usia (lansia) ialah merupakan proses penuaan yang dialami oleh setiap manusia, baik berupa fisik maupun akal. Perubahan berawal dari manusia berusia dewasa yang mempunyai kemampuan untuk bereproduksi dan melahirkan, kemudian semakin bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan berupa kehilangan fungsi tubuh dan tugasnya dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Moniaga *et al*, 2013 dalam Nia, 2018).

*World Health Organization* (2016) memberitahukan bahwa, lansia ialah seseorang yang usianya berada diatas 60 tahun, yang terdiri dari usia pertengahan (*middle age*) sekitar 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly age*)

kisaran 60-75 tahun, usia tua (*old*) antara 76-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*)  $\geq 90$  tahun.

*World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) mengatakan bahwa, kualitas hidup merupakan kondisi fungsional pada lansia yang terdiri dari empat aspek yaitu aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Lansia mengalami keterbatasan dalam segala hal sehingga menyebabkan pada kualitas hidupnya terjadi perubahan penurunan. Perubahan penurunan akibat kualitas hidup yang terjadi pada lansia antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya (Yuliati, 2014 dalam Ardli, 2017).

Aktivitas ialah suatu kegiatan yang dilakukan setiap hari baik fisik maupun non fisik. Aktivitas dilakukan sebagai upaya keras bagi lansia yang mengalami penuaan. Salah satu bentuk kegiatan setiap hari bisa berupa aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pergerakan yang dilakukan oleh anggota tubuh membutuhkan energi dalam mengerjakannya seperti berjalan kaki, membersihkan pekerjaan rumah tangga, beribadah, olahraga dan lain sebagainya.

Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan lansia  $\geq 60$  tahun dengan tanpa membebani tulang serta pemberian dosis dan frekuensi sesuai dengan kebutuhan yaitu *aerobic low impact* berupa *chair based exercise* (CBE). *Chair Based Exercise* merupakan latihan dengan berbasis kursi. Durasi yang dibutuhkan  $\leq 30$  menit dengan pembagian gerakan yakni pemanasan 10 menit, inti 10 menit, dan pendinginan 10 menit dengan 1-8 hitungan dan 2x pengulangan. *Chair based exercise* dapat membantu memperkuat otot dan

tulang, mengurangi resiko jatuh, meningkatkan endorphen sehingga membuat perasaan bahagia dan kerja jantung serta paru-paru.

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan September-Desember 2018 di Panti Jompo Malang. Didapatkan hasil wawancara kepada perawat panti dan lansianya, bahwa banyak lansia berusia 60 tahun keatas yang terdiri dari pria dan wanita dengan kemampuan fisik yang berbeda, seperti menggunakan alat bantu berupa kursi roda, *wallker*, *tripod*, dan tanpa menggunakan alat bantu. Banyak juga lansia yang mengalami beberapa tekanan seperti dalam masalah psikologisnya yakni menurunnya konsentrasi, kognitif, dan juga banyak yang mengalami perasaan kesepian. Tekanan dalam hubungan sosial yakni, susah beradaptasi dengan lingkungan sekitar di panti dan susah berinteraksi dengan para lansia lainnya. Pada lingkungan yakni kurangnya keamanan di panti sehingga sering terjadi kehilangan barang milik lansia dan kondisi lingkungan yang kurang baik

Gambaran lansia di Panti Jompo Malang sekitar 50% lansia yang melakukan aktivitas fisik setiap harinya seperti beribadah, makan, berjemur, berjalan, dan menonton tv atau sekedar mengobrol dengan lansia lainnya. Aktivitas fisik sendiri merupakan tindakan atau intervensi bersifat nonfarmakologi yang artinya pemulihan kesehatan tanpa harus mengkonsumsi obat. ketika lansia banyak bergerak atau melakukan aktivitas fisik maka akan semakin membuat tubuh menjadi bugar, serta dapat melemaskan otot juga sendi kaku, dan mengurangi penyakit yang seringkali terjadi pada lansia seperti hipertensi, *diabetes mellitus*, depresi, kecemasan, dan gangguan pada tidur.

Dalam permasalahan diatas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Jompo Malang, penelitian sebelumnya masih minim sekali yang melakukan penelitian aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lanjut usia yang di lakukan di Panti Jompo.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Panti Jompo Malang?

## **C. Tujuan**

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu :

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Panti Jompo Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lanjut usia di Panti Jompo Malang.
- b. Mengidentifikasi kualitas hidup pada lanjut usia di Panti Jompo Malang.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Panti Jompo Malang.

## **D. Manfaat**

Berdasarkan penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Ilmu Pengetahuan

Menambah wawasan dalam bidang ilmu pengetahuan, khususnya dalam mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Panti Jompo Malang.

2. Peneliti

Menambah ilmu, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri pada bidang kesehatan khususnya pada fisioterapi geriatri.

3. Institusi Pendidikan

Mengembangkan ilmu pengetahuan yang ada di institusi pendidikan terutama dalam bidang kesehatan khususnya fisioterapi sebagai bahan informasi ilmiah untuk fisioterapi.

4. Masyarakat Umum

Membantu masyarakat dalam memecahkan permasalahan terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dan memberikan informasi pada masyarakat umum bahwa fisioterapi juga penting bagi para lansia.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian, Dan Tempat Penelitian	Instrumen Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Penelitian Yang Akan Dilakukan
1.	Akihiko katayama, et al, (2014), <i>evaluation of physical activity and is relationship to health-related quality of life in patients on chronic hemodialysis.</i> Jepang	Variabel bebas : <i>physical activity</i>  Variabel terikat : <i>Relationship to health-related quality of life in patients on chronic hemodialysis</i>	Desain penelitian ini adalah pendekatan <i>cross sectional study</i> .  Kuesioner aktivitas fisik menggunakan <i>accelerometer s triaksial</i> dan kuesioner kualitas hidup menggunakan HRQOL dan EuroQol	Hasil penelitian menunjukkan secara signifikan berkorelasi dengan aktivitas fisik lebih dari 4 met pada hari-hari pengobatan non-hemodialisis ( $r = 0,426$ , $p = 0,003$ ), terutama pada wanita	Teknik pengambilan sampel menggunakan metode <i>purposive sampling</i>  Instrumen penelitian menggunakan kuesioner IPAQ untuk aktivitas fisik dan WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup pada lansia, tempat penelitian di lakukan di panti jompo malang.
2.	Esty dwi, (2017), hubungan antara aktivitas fisik pada siswa-siswi <i>overweight</i> dengan kualitas hidup di Sma Negeri 1 Jember	Variabel bebas : aktivitas fisik pada siswa-siswi <i>overweight</i>  Variabel terikat : kualitas hidup	Desain penelitian ini observasional naltik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>  Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik pada siswa-siswi sma negeri 1 jember yang mengalami <i>overweight</i> dengan kualitas hidup pada <i>domain</i> fisik, psikologis, sosial dan	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>  Sampel yang dilakukan pada lansia dengan usia 60 tahun ke atas, tempat penelitian di panti jompo malang,

				tidak terdapat hubungan yang signifikan pada <i>domain</i> lingkungan	
3.	Ardli hidayat, (2017), hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen	Variabel bebas : aktivitas fisik  Variabel terikat : kualitas hidup lansia	Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .  Mggunakan kuesioner PASE untuk aktivitas fisik  Sampelnya 45 responden  Pengambilan sampel pakai teknik <i>random sampling</i>	Hasil penelitian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di desa selokerto kecamatan sempor kabupaten kebumen dengan nilai p value <0,05 yaitu 0,015	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> ,  Instrumen penelitian pada aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ  Penelitian dilakukan di panti jompo malang dan jumlah sampel 55 responden
4.	Aisyah muslimatun, (2017), hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyosuran Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta	Variabel bebas : aktivitas fisik  Variabel terikat : kualitas hidup lansia penderita hipertensi	Desain penelitian menggunakan <i>descriptive coreelative</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi	Penelitian di lakukan di panti jompo malang  Instrumen penelitian pada aktivitas fisik menggunakan IPAQ  Teknik pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i>  Tidak meneliti pada penderita hipertensi
5.	Shu-fang chang, et al, (2018), <i>the preliminary effect of whole-body vibration</i>	Variabel bebas : <i>whole-body vibration intervention on improving</i>	Desain penelitian menggunakan <i>quasi-eksperimental</i>	Hasil penelitian adalah menunjukkann pengaruh	Desain penelitian menggunakan <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross</i>

	<i>intervention on improving the skeletal muscle mass index, physical fitness. And quality of life a mong older people with sarcopenia. Taiwan, Republik China</i>	<i>the skeletal muscle mass index</i>  Variabel terikat : <i>physical fitness. And quality of life a mong older people with</i>	dengan pendekatan <i>single-group</i> dengan desain <i>pretest-posttest</i>  Pengambilan sampel menggunakan <i>random sampling</i>	intervensi getaran seluruh tubuh pada peningkatan indeks rangka massa otot, kebugaran fisik, dan kualitas hidup orang tua sarcopenia	<i>sectional</i>  Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia  Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>
--	--	---	--	--	---

